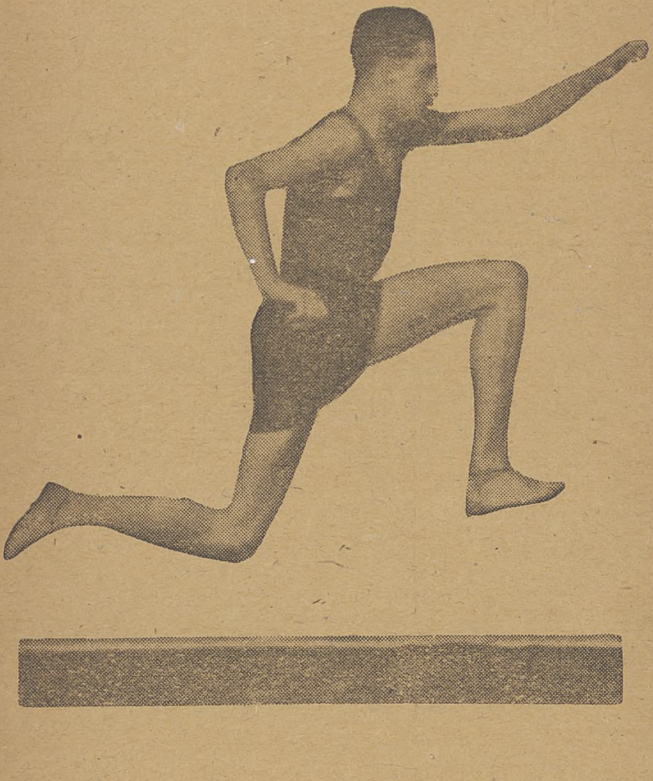
SPORT W OBRAZACH

7

TRÓJSKOK



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach" jest w Polsce pierwszym masowym wydawnictwem opartym całkowicie na zasadzie poglądowości. Każdy zeszyt poświęcony jest jednej konkurencji sportowej przedstawionej za pomocą fotografii, zdjęć filmowych, tablic, wykresów porównawczych, rysunków itp.

Posługując się naszymi książeczkami każdy sportowiec będzie mógł nie tylko odtworzyć w sposób najbardziej prawidłowy odpowiedni zespół ruchów, lecz także otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportowej.

SPORTOWCY! ZDOBYWAJCIE SPO!

SPO

WZMACNIAJCIE SWE SIŁY DO WALKI O PLAN 6 - letni DO WALKI O POKÓJ!

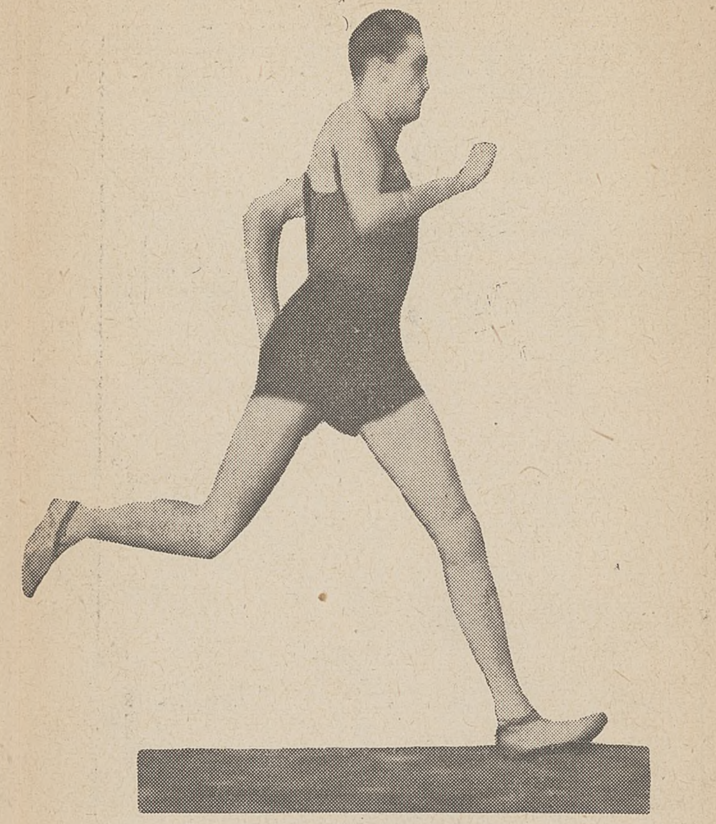


ODBICIE DO SKOKU PIERWSZEGO
Po bardzo szybkim rozbiegu skoczek odbija się energicznie do przodu. Odbicie następuje z nogi lewej.

GIMNASTYKA SPECJALNA



Gimnastyka trójskoczka obejmować musi jak najwięcej ćwiczeń doskonalących skoczność (wszelkiego rodzaju skoki i podskoki, „skakankę", wieloskoki itd.) oraz szybkość: gimnastykę biegacza, ćwiczenia z workiem piasku i z ciężarem.



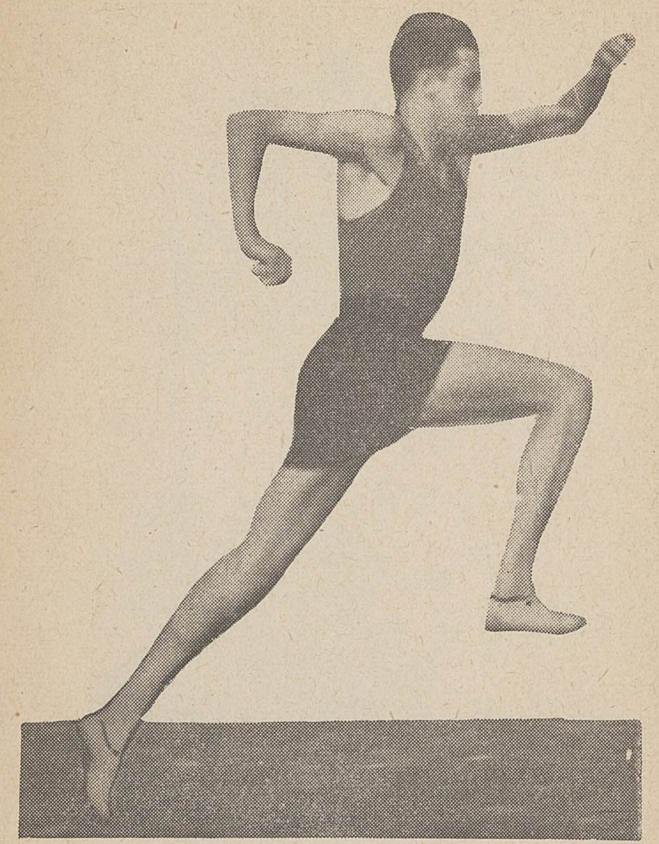
KONIEC SKOKU PIERWSZEGO
Pierwszy skok kończy się lądowaniem na nogę odbicia (na zdjęciu na lewą). Stopa dotyka ziemi najpierw piętą „odwijając" się i przechodząc na palce.

TECHNIKA SKOKU

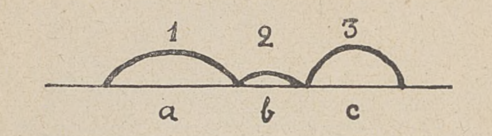
Trójskok winien się składać z 3 skoków. Początkujący zamiast 3 skoków wykonuje często jednak właściwie tylko 2 skoki przeplecione krokiem biegowym: skok — krok — skok, wkładając najwięcej siły i energii w pierwszy skok, podczas gdy dobry technik najwięcej wkłada w skok drugi.

Rekordzista Związku Radzieckiego i Europy — Szczerbakow — przy ustanowieniu swego rekordu 15,70 m osiągnął następujące odległości:

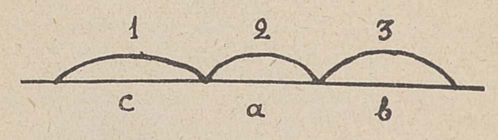
1. skok 5,65 m
2. skok 5,25 m
3. skok 4,80 m



ODBICIE DRUGIEGO SKOKU
Całkowity wyprost we wszystkich stawach: biodrowym, kolanowym i skokowym. Noga i tułów tworzą jedną linię. Noga zamachowa — podkurczona.



3-skok wykonany zwykłym „domowym" sposobem w ujęciu graficznym.

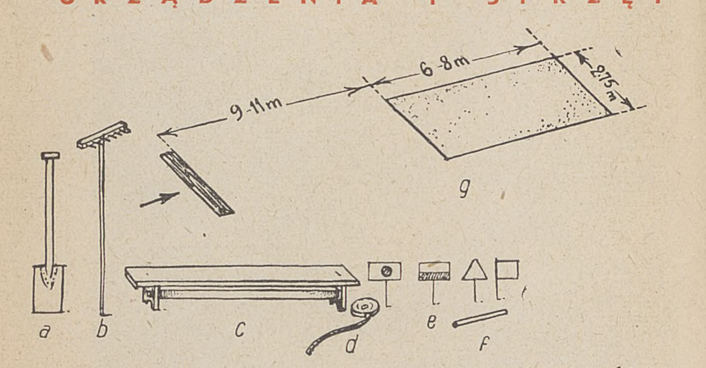


3-skok w wykonaniu dobrego technika.
a = największy wkład energii.
c = najmniejszy wkład energii.

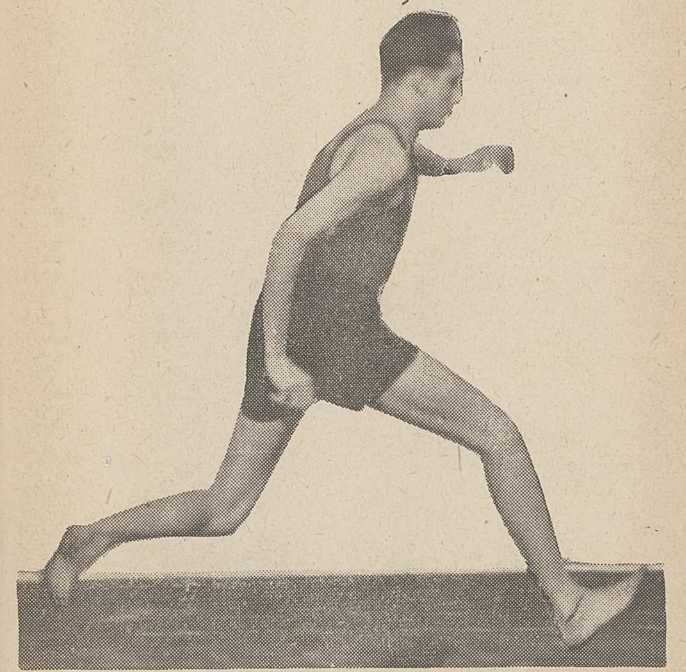


LOT W CZASIE DRUGIEGO SKOKU
Kolano nogi zamachowej wysoko wzniesione ku górze. Wysoki lot. W sposobie dobrego wykonania tego skoku — jak na zdjęciu — tkwi cała tajemnica rekordowych wyników w trójskoku.

URZĄDZENIA I SPRZĘT



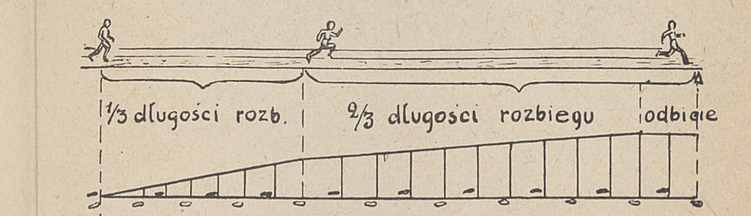
a — łopata do starannego skopania zeskoku, b — grabie do wyrównywania skoczni, c — ławka dla startujących zawodników, d — miara do mierzenia długości skoku, e — tabliczki do oznaczenia rekordów, f — znaki do oznaczania rozbiegu, g — skocznia.



DRUGI SKOK ZAKOŃCZONY
Noga prawa — wyprostowana i wysunięta do przodu — dotyka ziemi najpierw piętą. Nogi tej nie należy jednak przesadnie wysuwać do przodu, gdyż może to spowodować „załamanie" się skoczka, uniemożliwiając wykonanie trzeciego skoku.

ROZBIEG

Rozbieg — długości 28—35 m — powinien być bardzo szybki. Największą szybkość należy uzyskać w momencie wejścia na belkę. O ile w skoku w dal — w czasie dwóch ostatnich kroków rozbiegowych — zawodnik rozluźnia mięśnie, ażeby przygotować się do wysokiego wybicia, o tyle w trójskoku — nie wolno tego czynić. Wpadać na belkę należy pełnym impetem i pierwszy skok trzeba wykonać płasko, ażeby stracić jak najmniej na szybkości.
Rozbieg skoczka musi być dokładnie wymierzony i oznaczony dwoma znakami pomocniczymi.



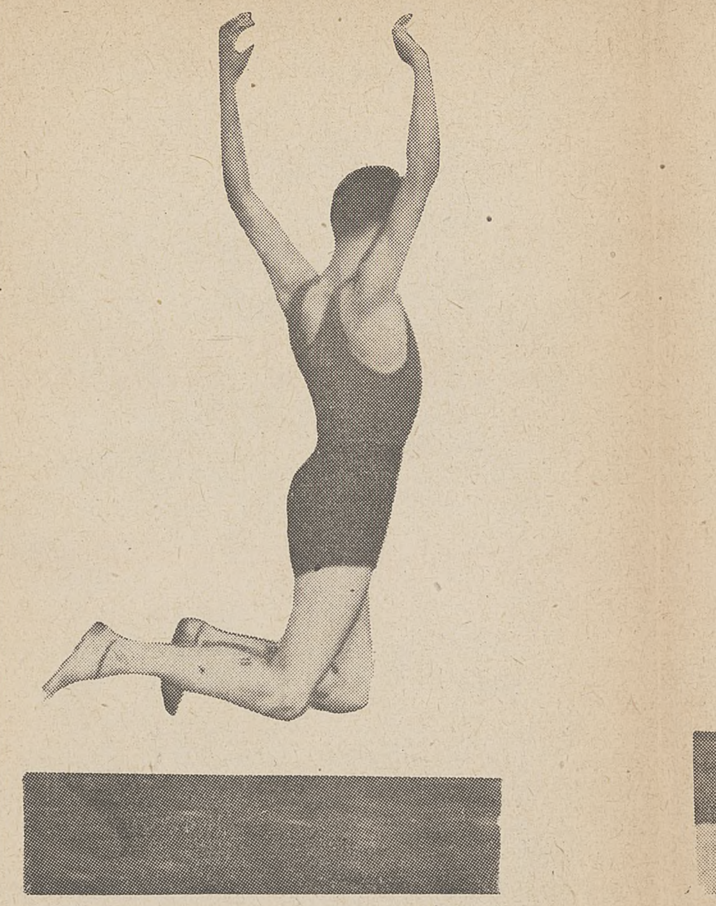


ODBICIE DO SKOKU TRZECIEGO
Noga zakroczna całkowicie wyprostowana. Kolano nogi prawej wymachuje energicznie w przód. Barki i ramiona unoszą się ku górze.

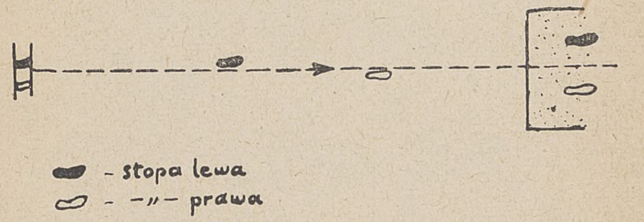
METODYKA

Naukę skoku należy rozpocząć od pokazu i objaśnienia skoku. Następnie przechodzi się do następujących ćwiczeń:

1. Bieg skokami (susami) — z nogi na nogę. Zwracać uwagę na wysokie — w czasie skoku — unoszenie nogi wymachowej.
2. Trójskok z miejsca.
3. Wieloskoki (kilka kolejnych skoków) z nogi odbicia na nogę odbicia. Kilka kolejnych skoków wykonywać raz na jednej, drugi raz na drugiej nodze.
4. Jak wyżej — z wysokim przenoszeniem w czasie skoku nogi wymachowej z tyłu do przodu.
5. Z rozbiegu kilku kroków 2-skok (np. odbijając się lewą, lądowanie na lewą i drugi skok na prawą), ze szczególnym zwróceniem uwagi (przy drugim skoku) na wysoki wznos nogi zamachowej.
6. 3-skok najpierw z krótkiego, a później z coraz dłuższego rozbiegu.



LOT W CZASIE 3-go SKOKU
Trzeci skok najlepiej wykonać stylem piersiowym. Klatka piersiowa i biodra wysunięte do przodu stwarzają dogodną pozycję do lądowania.



Trójskok z miejsca



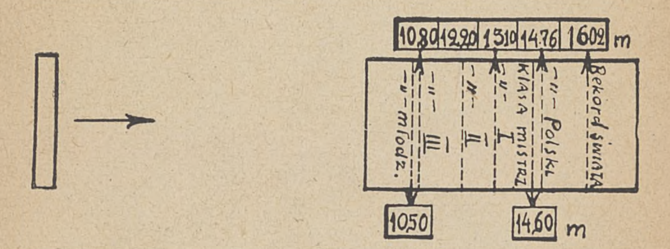
LĄDOWANIE
Na krótko przed zetknięciem się z ziemią, skoczek wysuwa nogi jednym zamachem jak najdalej do przodu. Ramiona energicznie wymachują do przodu, ażeby poderwać ciało i uniknąć siadu na skoczni.

WŁAŚCIWE DŁUGOŚCI POSZCZEGÓLNYCH SKOKÓW W TRÓJSKOKU

I skok	II skok	III skok	Wynik
3.40 m	2.70 m	2.90 m	9.00 m
3.80 „	3.00 „	3.20 „	10.00 „
4.20 „	3.30 „	3.50 „	11.00 „
4.60 „	3.60 „	3.80 „	12.00 „
5.00 „	3.90 „	4.10 „	13.00 „
5.30 „	4.20 „	4.50 „	14.00 „
5.60 „	4.50 „	4.90 „	15.00 „
6.00 „	4.80 „	5.20 „	16.00 „

Ćwiczący powinien oznaczyć poszczególne odległości odpowiednimi kreskami lub znakami pomocniczymi. Skakać należy z krótkiego rozbiegu i zupełnie lekko. Wraz z nabyciem pewnej wprawy i pewności w osiąganiu wyznaczonych odległości można wydłużyć poszczególne skoki. Wolno to uczynić jednak dopiero wówczas, gdy odległość drugiego skoku będzie osiągana z łatwością.

REKORDY I MINIMA KLASYFIKACYJNE



OGÓLNIE O TRÓJSKOKU

Trójskok, jak sama nazwa wskazuje, polega na wykonaniu trzech skoków. Nie można jednak skoków tych wykonać w sposób dowolny, lecz w sposób ściśle określony, a mianowicie:

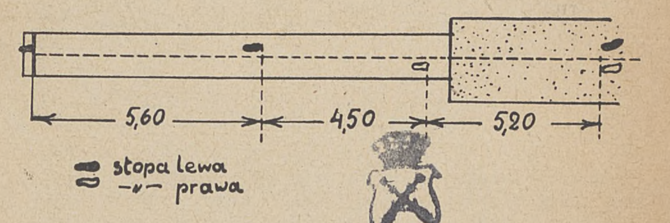
I-szy skok (odbicie z belki) — z nogi odbicia na nogę odbicia,

II-gi skok — z nogi odbicia na nogę wolną,

III-ci skok — z nogi wolnej — na obie nogi.

Trójskok jest doskonałym ćwiczeniem skoczności i powinien być uprawiany przez wszystkich skoczków, miotaczy, piłkarzy, szermierzy itd.

Wyniki w tej konkurencji można poprawić bardzo znacznie, jeśli opanuje się technikę skoku. Tajemnica trójskoku polega na tym, że „drugi skok" powinien być istotnie prawdziwym skokiem, a nie zwykłym krokiem. Do rekordowych wyników mogą dojść tylko ci, którzy — obok doskonałej techniki i skoczności — posiadają wielką szybkość.



Ślady stóp przy trójskoku z rozbiegu i długość poszczególnych skoków jednego z mistrzów

SKOCZNOŚĆ JEDNYM Z ELEMENTÓW POWODZENIA W LEKKIEJ ATLETYCE

Zdobycie umiejętności dobrego odbijania się („skoczności") jest jednym z czynników decydujących o powodzeniu każdego skoczka. Skoczność potrzebna jest nie tylko w lekkiej atletyce, ale i w piłce nożnej, w piłce ręcznej, w szermierce, tenisie itd. Dlatego też należy zwrócić baczną uwagę na wypracowanie dobrego odbicia.

Jak osiągnąć dobrą „skoczność"?

Chcąc być dobrym biegaczem, trzeba biegać i to biegać bardzo dużo. Ażeby być dobrym skoczkiem, trzeba dużo skakać.

Najlepszymi ćwiczeniami odbicia są wieloskoki. Są to skoki wykonywane albo na jednej nodze, albo z nogi na nogę, albo też z odbicia się obunóż.

Skakać należy dużo i często, ale zawsze na równym, miękkim i elastycznym podłożu (najlepiej na trawie lub piasku). Odbijać się lekko i sprężyście.

Nie wolno nigdy — w żadnym wypadku — skakać na twardym albo nierównym podłożu, gdyż skoki w tych warunkach przynoszą stawom więcej szkody niż pożytku.



Starybrat ZS „Gwardia" w czasie wykonywania drugiego skoku.

POLSKA

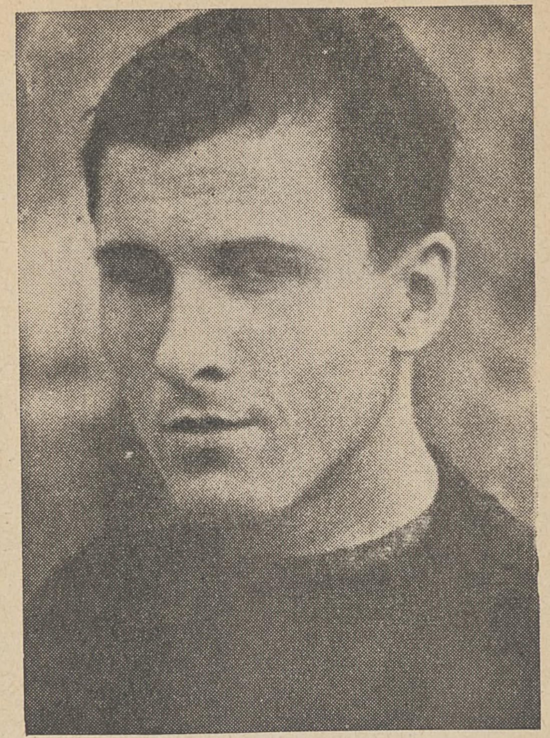
10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W 1950 ROKU

Trójskok

Weinberg, Bydgoszcz	14,69
Hoffman M., Katowice	14,32
Kowal, Warszawa	14,26
Kuźmicki, Katowice	13,95
Krzyżanowski, Gdańsk	13,68
Laurentowski, Poznań	13,62
Starybrat, Warszawa	13,57
Dziewolski, Poznań	13,52
Sulwiński, Szczecin	13,45
Wolski, Kraków	13,39



SZCZERBAKOW (ZSRR) — mistrz Europy w trójskoku



L. Szczerbakow

ZSRR

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W 1950 ROKU

Trójskok

Szczerbakow	15,70
Zambrimborc	15,66
Gerasimczuk	14,99
Bute	14,92
Złotnikow	14,90
Kechris	14,51
Kotenkow	14,47
Rausberg	14,30
Osipow	14,28
Grigoriew	14,26

TRENING

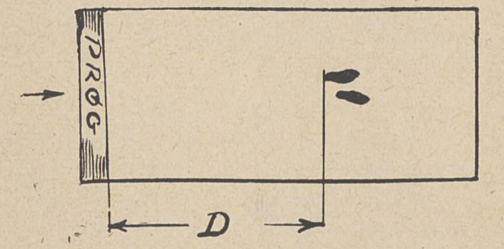
	Rozgrzewka	Bieg krótki	Skoki	Rzuty	Bieg	
Niedziela	15 min.	Z A W O D Y				Natrysk automasaż
Poniedz.	15 min.	[illegible]x50 m	8 x 2 - skok z krótkiego rozb. 4 x 3 - skok z krótkiego rozb. 2 x dobieg bez skoku	4 - 8 pchnięć kulą	300 m. luźno na trawie	Natrysk automasaż
Wtorek	o d p o c z y n e k					
Środa	15 min.	3x50 m. [illegible]x60 m	6 x 2 - skok z krótkiego rozb. 4 x w dal z odbicia słabszą nogą 4x3 skok z 2³/₄ dług. rozb.	przedmachy młotem 4-6 rzutów młotem	jak w poniedziałek	Natrysk automasaż
Czwartek	o d p o c z y n e k					
Piątek	15 min.	3x80 m.	6 x 3 - skok z krótk. rozb. 3x3 skok z pełnego rozb. na ³/₄ siły. 3x2 skok z kr. rozb.	4 - 8 pchnięć kulą	2[illegible]0 m. boso na trawie	Natrysk automasaż
Sobota	o d p o c z y n e k					

SĘDZIOWANIE

Zawodnicy mają prawo do trzech skoków. Trzech lub sześciu najlepszych może wykonać dalsze trzy skoki.

O zwycięstwie decyduje najlepszy spośród wszystkich wykonanych skoków w konkursie.

Skoki mierzy się od najbliższego znaku pozostawionego przez zawodnika — do krawędzi belki. Wynik skoku odczytuje się na belce. Jeżeli dwaj skoczkowie uzyskają jednakowy wynik, o zwycięstwie decyduje drugi z kolei najlepszy skok.



SPOSÓB MIERZENIA DŁUGOŚCI SKOKU
D = odległość od najbliższego śladu do krawędzi belki.

BUCIKI

Buciki lekkoatlety powinny być możliwie najlżejsze. Muszą dobrze przylegać do stopy. Luźne „chodzenie" stopy w bucie spowodować może łatwe jej skręcenie. Długość kolców zależna jest od jakości skoczni. Na miękkich skoczniach używa się dłuższych, na twardych — krótszych kolców.

We wszystkich konkurencjach skocznych — ze względu na znacznie większe niż w biegach obciążenie bucików, budowa ich musi być mocniejsza i solidniejsza. Zwłaszcza przy trójskoku podeszwa powinna być twardsza, a skóra cholewkowa mocniejsza. Podkładek metalowych nie należy używać. Buciki do trójskoku niektórych najwybitniejszych skoczków zaopatrzone są w krótkie kolce pod piętami.

CZY KONIECZNE SĄ STADIONY DO TRENOWANIA SKOKÓW

Na pytanie to odpowiedzieć można jednym słowem: „nie".

Do ćwiczeń i trenowania łatwo wszędzie znaleźć odpowiedni teren. Najmniejszy obiekt sportowy, łąka, las, boisko szkolne, równy brzeg nad rzeką czy jeziorem, plaża itd. stwarza warunki do wybudowania choćby najprymitywniejszej skoczni.

Dla zapalonego sportowca wystarczy np. nawet dróżka w ogrodzie, ażeby wziąć rozbieg do skoku.

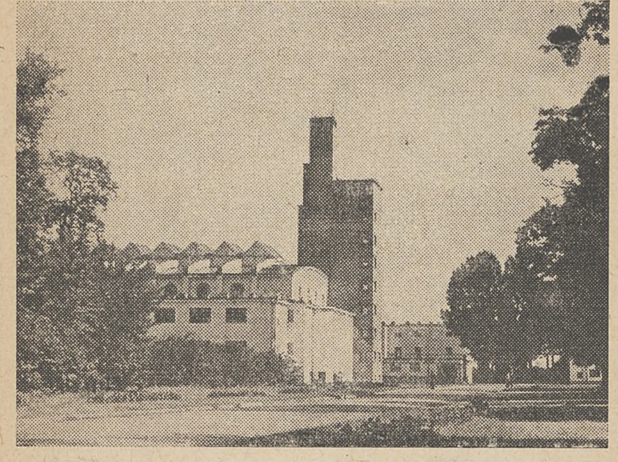
Do początkowych ćwiczeń skoku w dal i trójskoku nie jest wcale potrzebna belka.

Wystarczy odbijać się z wykredowanego lub wyznaczonego piaskiem miejsca.

Zwrócić należy jednak baczną uwagę, by teren był równy i zeskok dobrze skopany.

Kopanie skoczni stanowi dobrą rozgrzewkę przed ćwiczeniami.

KUŹNIA KADR INSTRUKTORSKICH



Akademia Wychowania Fizycznego im. Karola Świerczewskiego na Bielanach (Warszawa).

SPORT W OBRAZACH

7

TRÓJSKOK

Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.

Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr. 80 g. V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam. 389/C-195. W-2-14084.

Cena zł 1.55

SPORT W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1 **SKOK WZWYŻ**
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2 **START**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3 **BIEG KRÓTKI**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4 **PCHNIĘCIE KULĄ**
na zdjęciu filmowym — W. Gierutto

Nr 5 **RZUT GRANATEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6 **SKOK W DAL**
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7 **TRÓJSKOK**
na zdjęciu filmowym — Z. Weinberg

Nr 8 **RZUT DYSKIEM**
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 **RZUT OSZCZEPEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 **SKOK O TYCZCE**

Nr 11 **BIEG PRZEZ PŁOTKI**

Nr 12 **BIEGI SZTAFETOWE**

Nr 13 **BIEGI NA PRZEŁAJ**

Nr 14 **SKOK STARTOWY I KRAUL**

Nr 15 **PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY**